

520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
374	котлета рыбная	80	19	19,8	61,2	200	0	0	0	0	0	0
325	соус томатный	30	0,4	1,3	2	21	1,74	2,68	0,12	0,01	0,01	0,82
11	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	йогурт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					603						
	4 день											
	обед											
297	каша рисовая	180	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	0
437	гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
686	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
	итого					609,1						
	5 день											
	обед											
14	салат из свежих помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42
436	жаркое по домашнему	250	15,67	19,06	30,35	360	27,82	55,09	3,4	0,06	0,08	0,248
648	кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
	итого					609,1						
	6 день											
	обед											
297	плов с мясом	200	15,83	12,33	22,24	263,18	0	0	0	0	0	0
536	кисель из концентрата	200	0	0	20	76	0,48	0	0,06	0	0	0
648	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
	итого					433,18						
	7 день											
	обед											
224	ругу овощное	200	12,1	14,5	21,1	264	44,53	42,51	1,43	0,11	0,1	9,9
637	курица отварная	80	16,88	10,88	0	165	31,2	13	114,4	1,44	0,03	0
631	компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	68	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
458	банан	200	1,5	0,1	21,8	178	8	4,2		0,04	0,05	10
	итого					769						
	8 день											
..	.. обед	
332	макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0
451	котлета мясная	80	16,2	14,5	13,9	252	34,65	28,56	1,48	0,07	0,15	0,39
685	чай с сахаром	200	0	0	0,1	35	0,25	0	0,03	0	0	0

11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	йогурт	100	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					695						
	9 день											
	обед											
520	картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	42,72	34,08	1,24	0,14	0,12	12,45
451	рыба тушеная в томате с овощами	120/80	7,65	1,01	3,18	195	12,88	10	0,54	0,05	0,05	0,96
593	компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
686	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
						576						
	10 день											
	обед											
304	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
437	гуляш из отварного мяса	50/50	16	12,7	3,2	191	10,18	19,16	2,11	0,03	0,07	0,06
686	чай с сах.с лимоном	200	0,1	0	9,1	37	0,26	0	0,03	0	0	0
11	хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,64	188	18,4	26,4	1,6	0,12	0,14	0
126	апельсин	200	1,2	2,6	15,4	85	1	0,4	0,018	1,5	1,8	0,09
	итого					695						

При составлении перспективного меню использовались Сборник технических нормативов- сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях/ под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт,2010

При корректировке цен,могут быть добавлены фрукты или овощи порционно